

## Weer naar huis na een vaginale baarmoederverwijdering

*U bent geopereerd in Meander Medisch Centrum. Uw gynaecoloog heeft u baarmoeder verwijderd via de vagina. Uw gynaecoloog of verpleegkundige heeft u ongetwijfeld een aantal leefregels/aandachtspunten gegeven voor als u weer naar huis gaat. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie: omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen. We vertellen u aan welke zaken u moet denken, wat u beter wel of niet kunt doen en wie u kunt bellen als u dringende vragen heeft.*

### Naar huis

#### Wanneer mag ik het ziekenhuis verlaten?

Na de operatie blijft u enkele dagen in het ziekenhuis afhankelijk van de zwaarte van de operatie en uw lichamelijke conditie.

#### Vervoer

Wij adviseren u om niet zelfstandig naar huis te gaan. U kunt familie of een kennis vragen om u op te halen.

#### Medicijnen mee

Indien u medicijnen krijgt voorgeschreven voor thuis, dan zal de apotheek deze bij u komen brengen voordat u met ontslag gaat.

#### Overdracht naar huisarts

Uw gynaecoloog informeert uw huisarts schriftelijk. In deze brief stelt hij/zij de huisarts op de hoogte van uw behandeling en de nazorg.

### Controle en/of nabehandeling

De gynaecoloog heeft met u gesproken over een eventuele controle of nabehandeling. Voor de controle wordt een afspraak gemaakt op de polikliniek Gynaecologie. De verpleegkundige bespreekt met u welke afspraken voor u gemaakt zijn.

### Wat mag ik wel en niet doen na de operatie?

Afhankelijk van de aard van de operatie zal het volledige herstel ongeveer zes weken duren. U kunt de eerste weken vaak wel voor u zelf zorgen, maar niet voor een gezin.

#### Algemene leefregels

Het is belangrijk dat u luistert naar wat uw lichaam aangeeft! Vaak bent u sneller moe en kunt u minder aan dan u dacht. Geef dan toe aan de behoefte om een middagdutje te doen en/of 's avonds vroeg te gaan slapen. Te hard van stapel lopen heeft vaak een averechts effect.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

## Activiteiten

Houdt u er rekening mee dat de operatie invloed heeft op uw lichamelijke conditie. Probeer uw activiteiten rustig op te bouwen, iedere dag iets meer. U voelt zelf wel wanneer u rustiger aan moet doen.

## Seksualiteit

De eerste weken kunt u nog vloeien en is alles in de vagina en de buik nog erg gevoelig. Het is daarom verstandig om nog te wachten met het hebben van geslachtsgemeenschap tot vier weken na de operatie en tot het bloedverlies gestopt is.

Er is niets op tegen om al eerder seksueel opgewonden te raken of te masturberen.

Wees daarna niet bang om te vrijen. Vrijen betekent geen extra risico, mits u rekening houdt met de grootte van de operatie en uw conditie. Wanneer u vragen hebt over dit onderwerp, stel ze dan gerust.

### Veranderde seksualiteitsbeleving:

Bij sommige vrouwen verandert de seksualiteitsbeleving. Veel vrouwen ervaren positieve effecten, zoals minder pijn bij het vrijen doordat de klachten verholpen zijn.

Soms is er een verandering in de negatieve zin, zoals minder zin hebben in vrijen.

Wanneer u vragen heeft over dit onderwerp, stel ze dan gerust.

## Speciale aandachtspunten

### Mobiliteit/activiteiten

- Algemeen  
Probeer zitten, lopen en liggen zoveel mogelijk af te wisselen. Dit zorgt ervoor dat de bekkenbodem zo min mogelijk belast wordt. Vermijd lang stilstaan omdat dit continu een druk veroorzaakt op de bekkenbodem.

Wij adviseren u om gedurende vier tot zes weken onderstaande zware activiteiten te vermijden. Bij alle activiteiten geldt echter: Als u druk voelt op de bekkenbodem, ook bij lichtere werkzaamheden, stel deze dan uit tot een later moment.

- Huishoudelijk werk  
Vermijd zware huishoudelijke klussen, zoals dweilen, bedden opmaken en stofzuigen
- Tillen  
U mag maximaal één tot twee kilo tillen. Na zes weken mag u maximaal tien kilo tillen. Draag geen kinderen, zware boodschappen, tassen en volle wasmanden/emmers.
- Fietsen en autorijden  
Probeer fietsen en autorijden rustig op te bouwen vanaf twee weken na de operatie.

Als u zich zes weken na de operatie nog niet fit voelt, overleg dat dan met uw gynaecoloog, huisarts of bedrijfsarts.

U bepaalt, in overleg met uw bedrijfsarts, wanneer u weer kunt gaan werken, tenzij uw gynaecoloog u hierover nadrukkelijk heeft geadviseerd.

### Lichamelijke verzorging

- Douchen en baden  
U mag gerust douchen. U mag na drie weken weer in bad.
- Zwemmen/sauna  
In verband met infectiegevaar mag u gedurende zes weken niet zwemmen of in een sauna.
- Gebruik van tampons  
Met het gebruik van tampons moet u wachten tot het vloeien helemaal over is.

## Speciale maatregel

### Medicijnen

Terwijl u de paracetamol afbouwt omdat u geen of nauwelijks pijn meer heeft kunt u dat het beste volgens volgend schema doen:

- Neem vier keer per dag één tablet Paracetamol van 500mg in plaats van twee tabletten Paracetamol van 500 mg.  
Gaat dit goed neem dan drie keer per dag één tablet Paracetamol enzovoort.  
Het beste kunt u bij het afbouwen het laatste stoppen met de Paracetamol van 8.00 uur en 22.00 uur.
- Hebt u nog teveel pijn bij het afbouwen neem dan gerust een Paracetamol extra. U mag per dag maximaal vier keer twee tabletten Paracetamol van 500 mg.

## Wie kan ik bellen als ik thuis ben en er is iets mis?

Als u weer naar huis gaat kan het zijn dat u last krijgt van:

- Vaginaal bloedverlies  
U kunt tot zes weken na de ingreep nog last hebben van vaginaal bloedverlies. Dit kan stoppen en zo weer beginnen, bijvoorbeeld door inwendige hechtingen die zijn opgelost. In de loop van de tijd gaat dit vaak over in een gelige/bruinige afscheiding.
- Opgezette buik  
Na de operatie is uw buik de eerste weken nog wat opgezet. Dit wordt na verloop van tijd minder.

Heeft u andere problemen, dan hierboven genoemde, als gevolg van de behandeling, zoals hevige buikpijn, koorts, hevig bloedverlies in de vorm van elk uur een verzadigd groot maandverband, dan belt u:

Naar het ziekenhuis via 033-8505050:

- Tijdens kantooruren vraagt u naar de poli gynaecologie.
- Buiten kantooruren vraagt u naar de afdeling gynaecologie D2.

## Vragen

Heeft u nog vragen over uw behandeling/kijkoperatie, stelt u deze dan op uw controle-afspraak aan de gynaecoloog. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. \_\_\_\_\_?
2. \_\_\_\_\_?
3. \_\_\_\_\_?
4. \_\_\_\_\_?
5. \_\_\_\_\_?
6. \_\_\_\_\_?

27984\_gyn\_weer\_naar\_huis\_na\_een\_vaginale\_baarmoederverwijdering\_nov13